

	<p align="center"><b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA</b>  Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes  Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA  Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972  E-mail: <a href="mailto:assleiria@adal.pt">assleiria@adal.pt</a>  <a href="http://www.adal.pt">www.adal.pt</a></p>	
LEIRIA, 11-dez-16	<b>COMUNICADO OFICIAL</b>	

**TORNEIO DE PREPARAÇÃO DE PISTA COBERTA**

**EXPOCENTRO (Pista Coberta) – POMBAL  
17 dezembro 2016**

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações
15h00	5.000m Marcha	Jun   Sen	Fem.	
	Vara	Juv  Jun   Sen	Fem	a)
	Comprimento	Juv  Jun	Masc.	Tábua de 3 metros
	Peso	Infantis	Masc.	
15h30	5.000m Marcha	Juv  Jun   Sen	Masc.	
16h00	60m.	Juv  Jun   Sen	Fem.	Séries
16h25	60m.	Juv  Jun   Sen	Masc.	Séries
16h40	Vara	Juv  Jun   Sen	Masc.	b)
	Comprimento	Juv   Jun	Fem.	Tábua de 3 metros
16h50	200m.	Jun   Sen	Fem.	Séries
17H15	200m.	Jun   Sen	Masc.	Séries
17h35	300m.	Juvenis	Fem.	Séries
18h00	300m.	Juvenis	Masc.	Séries
18h15	800m.	Juv   Jun	Masc.	Séries

- a) Progressão da fasquia: 1,80 - 1,95 - 2,10 - 2,25 - 2,40 - 2,50... (as atletas juniores e seniores só podem entrar a 2,25m)  
b) Progressão da fasquia: 2,40 - 2,50 - 2,60- 2,80 - 2,90 - 3,00... (os atletas juniores e seniores só podem entrar a 2,80m)

**REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:**

- Torneio organizado pela ADAL e pelo Município de Pombal e destinado a atletas filiados na ADAL. Poderão ainda participar atletas filiados noutras Associações ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
- Os atletas deverão fazer a confirmação das inscrições, até 30 minutos antes da sua prova. Nenhum atleta poderá participar sem ter feito a sua confirmação prévia;**
- Os atletas só poderão competir nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas;
- Na prova de salto em comprimento realizar-se-ão 3+3 saltos. Realizarão os três saltos finais os 8 melhores atletas filiados na ADAL. Os atletas de outras associações apenas poderão realizar os três saltos finais se não houver oito atletas da ADAL.
- No dia 15 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova. Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas e fazer as necessárias correções. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.**
- As inscrições deverão ser efetuadas para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) até à terça-feira anterior à competição, dia **13-12-2016**; os atletas de outras Associações deverão fazer a sua inscrição através da sua Associação Regional;
- Em casos omissos será sempre aplicado o Regulamento Geral de Competições.

**Diretor da Competição: António Reis**

**A ADAL**